



При гололёде (слое плотного льда, образовавшегося на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улиц) важно быть осторожным. При гололёде повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов. Рекомендации по поведению в такую погоду для пешеходов: Ходить медленно, мелкими шагами, слегка наклоняясь вперёд. Ставить ногу на всю подошву, избегать резких движений.

Не держать руки в карманах — так легче удержать равновесие.

Обходить блестящие участки, металлические крышки люков, наклонные поверхности.

Выбирать обувь с мягкой, рифлёной подошвой. Если такой обуви нет, можно наклеить на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Если чувствуется, что падаете, — группироваться и стараться падать на бок, защищая голову.

При передвижении по лестницам — пользоваться перилами.

Дорогу переходить можно только в установленных для этого местах — по специальным пешеходным переходам.

Важно: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратиться к врачу за оказанием медицинской помощи.

#МБОУКрасноармейскаяСОШ
#Росдетцентр
#Минпросвещения
#Безопасность